

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部法律経済学科
学年(出発時)	3
大学名	Lund University
国	Sweden
留学期間	2018年 8月 19日 ~ 2019年 6月 30日
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	
	授業
9:00	
	授業
10:00	
	授業
11:00	
	授業
12:00	
	昼食
13:00	
14:00	
	授業
15:00	
	授業
16:00	
	ジム
17:00	
	ジム
18:00	
19:00	
	夕食
20:00	
	自習
21:00	
	自習
22:00	
	自習
23:00	
	睡眠 or 友人と遊ぶ
0:00	

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	単位認定有/無	(有の場合)認定単位数
Swedish Introductory course	5	3		
Population aging and the welfare state	2 or 3	7.5		
Swedish social policy	1 or 2	7.5		
Scandinavian model of equality	1 or 2	7.5		
Gender, social change and modernity	2 or 3	7.5		
Labor market and the population	2 or 3	7.5		
The religious impact of migration	3 or 4	7.5		

大学のサポート	
チューターの有無	有
チューターのサポート内容	到着日の手続きのヘルプ、グループの作成とそのグループでのイベント開催
語学コースの有無	無
コース名、料金、期間等	

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Ostra Torn
部屋タイプ	一人部屋(シャワー、トイレ、キッチン付き)
ルームメイト(国籍)	
室内設備	冷蔵庫、机2、イス6、ベッド、暖房、食器類、流し台
共用施設	洗濯機
インターネット設備	Wifi
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	自転車15分、バス10分、徒歩45分
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	居住許可
Visa申請先	スウェーデン移民局
Visa取得にかかった日数	15日
Visa取得にかかった費用	0
Visa取得方法、提出書類等	スウェーデン移民局のホームページから申し込み。その後に届いた資料をもって移民局に行き、居住許可カードを作る。
留学先大学の最寄り空港までの経路	名古屋→東京→ドーハ→コペンハーゲン
渡航費用	往復17万
ピックアップサービスの有無	有

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有
有る場合、その理由	卒業可能だが就職活動に時間をかけたいため
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	起業 又は 司法書士

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1スウェーディッシュクローナ＝12円台
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	137,000円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	10000、文献など
宿舍費(月額)	50000円
光熱費(月額)	家賃に含まれる
食費(月額)	30000円
その他	渡航費用17万、携帯料金 3万、遊び30万
留学期間中にかかった費用の合計	約150万

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

ルンド大学での一年間はこれまで21年間生きてきたなかで、全く違った特別な一年になりました。新しい国で様々な国の人と話し、文化に触れ、新しい経験をたくさん積めたことで今までと異なった視点で物事を捉えられるようになったと思います。私がルンド大学を選んで良かったと思う点は、単に私の研究分野の「福祉国家」について多く学べただけでなく、世界各国から大陸を問わず多くの学生が集まっており、様々な意見の交換が出来たことです。また、ルンドは学生の街としてパブやナイトクラブ、スポーツサークルなどが充実しており、様々な学生寮でパーティーが開かれるなど、勉強の息抜きにみんなと楽しめたこともとても良い思い出になりました。ルンドでの学習生活は大変なこともありましたが、とてもやりがいがあり、毎回授業に行くのが楽しみでした。講義では毎回ディスカッションの時間があり、ほぼ毎週にプレゼンテーションを伴うセミナーがあったため家庭での自主学習が大変でしたが、準備を怠る生徒はおらず、内容の深い授業ばかりでした。特にヨーロッパやアメリカ、カナダからの留学生は講義で積極的に自分の意見を述べており、彼らと共に学習出来たことで自分も授業に積極的に参加できるようになったと思います。また、彼らの人生や社会の捉え方も私と大きく異なっており、それとても参考になりました。話した多くの人々が様々な人や物事に対してオープンであり、また時間をかけてでも自分のやりたいことや夢のために学習を続けている人が多かったと思います。彼らとの交流によって、将来に自分がどのような人間になりたいか、どのようなことに自分の情熱を注ぎたいか、などをより広い視点から考えられたと思います。ルンドの町並みは日本に比べて人混みが少なく、ゆったりと時間が流れるイメージでした。サッカーのクラブに所属していましたが、仕事を理由に練習に遅れる人は少なく、仕事の話聞いても愚痴を聞くようなことは一回もありませんでした。ルンドの人々はプライベートの時間を大事にしており、とても素敵なことだと感じました。しかし、歯を大怪我をして歯医者への緊急連絡先に電話をしたが日曜日で営業を中止していた時や、運送会社が連休期間に入っていて郵送がかなり遅れた時は不便で、日本ではたくさんの方が一生懸命働くことで高いサービスが保たれているんだな、と身をもって感じました。ルンドでの生活は大変なこともたくさんありましたが、それらの経験はとても良い思い出となり、自分への自信にもなりました。中でも、最初の一か月は自分の英語力の低さや授業の難しさに追われとても大変でしたが、それら乗り越えたことでより深い内容の話を理解出来たり、英語を通して様々な人と会話が出来ようになったりと留学がだんだんと楽しくなってきました。また、東京などから来てる日本の留学生とも交流が出来、多くの人と繋がる事が出来るようになりました。留学にいくまでの準備や行ってから最初は大変でしたが、日本では中々経験出来ないようなこともたくさん出来て、本当に行って良かったです。

今後留学する人へのアドバイス

自分にとって一番大変だったことは留学の準備でした。英語があまり得意ではなかったため留学に行くのに必要な点数を取れるか心配しながらの勉強はすごいストレスになっていたと思います。でも、そこで逃げずに勉強を続けてボーダーラインをクリア出来たことで、自分への自信やいろいろなことに挑戦する姿勢が付き、そのおかげで留学中もたくさんすることに挑戦出来たと思います。準備は大変ですがそこで思い切って勉強を始めることが自分を大きく変えるきっかけにもなるので、留学を考えている人は是非頑張ってください。